保証とアフターサービス（よくお読みください）

修理・お取り扱い・お手入れ
などのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へ
お申し付けください

相談先がなくお困りの場合は…

●修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談センター」へ!
●使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ!

保証書（別添付）

お買い上げ日・販売店名などの記入を必ず確かめ、お買い上げの販売店からお受け取りください。よくお読みのあと、保管してください。

保証期間:お買い上げ日から本体1年間
消耗品のフィットネスチューブは対象外です。
但し、一般家庭用以外（例えば業務用など）に使用された場合は、保証期間内でも有料とさせて頂きます。

補修用性能部品の保有期間 5年

当社は、この乗馬フィットネス機器の補修用性能部品を製造打ち切り後5年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

２６～２７ページの「故障かな?と思ったら」の表に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

●保証期間中は
保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。

●保証期間を過ぎているときは
修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。下記修理料金の仕組みをご参照のうえ、ご相談ください。

●修理料金の仕組み
修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
部品代	は、修理に使用した部品および補助材料代です。
出張料	は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

●ご連絡いただきたい内容
●製品名　乗馬フィットネス機器　●品番　EU-JA10
●お買い上げ日　●故障の状況（できるだけ具体的に）

地球の環境保護の為、廃棄するときはそのまま放置しないで各自治体の取り決めにしたがってください

パナソニック電工お客様ご相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取扱い・工事などのご相談は、まずお買い求めの販売店・工事店へお申し付けください。

・相談先がなくお困りの場合は、商品名・品番をご確認の上、下記窓口へ

修理・部品などのご相談は

修理ご相談センター

ナビダイヤル（全国共通番号）0570-081-365（ハイ 365日）
全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
３６５日／受付9時～２０時

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。
〒571-8686　大阪府門真市門真1048
パナソニック電工テクノサービス（株）
大阪 ☎06-6906-1090
札幌 ☎011-261-6401㊟　名古屋 ☎052-551-7900㊟
東京 ☎03-5392-7190㊟　福岡 ☎092-622-0531㊟

使いかた・お買い物などのご相談

パナソニック　お客様ご相談センター

３６５日／受付9時～２０時
電話　フリーダイヤル 0120-878-365（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187
FAX　フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03)3256-5444　**Osaka** (06)6645-8787
Open : 9:00-17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

ご注意　・㊟印は大阪へ自動転送になり、拠点から大阪までの転送通信料は弊社負担です。
・所在地、電話番号、受付時間などが変更になることがあります。　0810

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

パナソニック電工株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

便利メモ（おぼえのため、記入されると便利です）	お買い上げ日	年　月　日	品番	EU-JA10
	販売店名	（　）　ー		

製造元　パナソニック株式会社
パナソニック電工株式会社　ヘルシー・ライフ事業部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

パナソニックホームページ http://panasonic.jp/

U9220JA102
S0808-1108

Panasonic®

取扱説明書

家庭用　乗馬フィットネス機器
品番 EU-JA10
ジョーバフィット



ご使用前に

使いかた

お知らせ・お手入れ

●このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
●ジョーバフィットは乗馬療法の運動効果を取り入れたフィットネス機器です。
●取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
●ご使用前に「安全上のご注意」（2～5ページ）を必ずお読みください。
●保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

保管用
保証書別添付

安全上のご注意（必ずお守りください）

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠警告「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

⚠注意「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

⊘ してはいけない内容です。　　❗ 実行しなければならない内容です。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください

⚠警告

❗ 必ず守る	● **医師の治療を受けているときや下記の人は、必ず専門医・理学療法士と相談のうえ使用する。** （1）足・腰・首・手に痛みやしびれがある人。過去に足・腰・首を痛めたことのある人（せきついすべり症、せきついヘルニアなどの持病のある人） （2）変形性関節炎、リウマチ、痛風など足に痛みのある人 （3）骨粗しょう症など骨に異常がある人 （4）循環器系障害（心臓病、血管障害、高血圧症、高度な糖尿病など）のある人 （5）呼吸器に障害のある人 （6）ペースメーカー等の体内植込型医用電子機器を使用している人 （7）妊娠中もしくは妊娠と思われる人や生理中の人 （8）からだに異常を感じて安静を必要とする人 （9）リハビリテーション目的で使用される人 （10）歩行が困難な人　（11）痔など肛門部に異常のある人 （12）上記以外にからだに異常を感じているとき ● **運動中、腰に痛み、足にしびれ、めまい、動悸など、からだに普段と異なる痛みや違和感・異常を感じたときは直ちに使用を中止する。守らないと健康を害したり、けがをするおそれがあります。**

⚠警告

❗ 必ず守る	● **要介護・要支援認定を受けた人など、からだが不自由な方が使用する場合は専門医・理学療法士などの付き添いのもとに使用する。** 守らないと事故やけがをするおそれがあります。
	● **高齢者の方は体力の低下が考えられるため、健康であっても専門医と相談のうえ使用する。** 守らないとけがをするおそれがあります。
	● **運動に十分なスペースが確保できる、水平なかたい床の上に設置する。** 守らないと転倒によりけがをするおそれがあります。
	● **電源プラグは根元まで確実に差し込む。** 守らないと感電や発熱による火災の原因になります。
	● **電源プラグのほこり等は定期的にとる。** 守らないと湿気等で絶縁不良となり火災の原因になります。
⊘ 禁止	● **お子様に使わせたり、本体の上やまわりで遊ばせない。** ● **お子様が近くにいるときは使用しない。** 事故やけがをするおそれがあります。
	● **カバー部が破損したり、破れた状態（内部機構が露出）では使用しない。** 事故やけがをするおそれがあります。
	● **動作時にカバー部には触れない。** 事故やけがをするおそれがあります。
	● **動作中に飛び乗ったり、飛び降りたりしない。** 転倒によりけがをするおそれがあります。
	● **屋外や浴室付近など湿気の多い場所・水滴がかかる所で使用したり、保管しない。** ● **直射日光が当たる場所やストーブの周囲など高温な所で使用したり、保管しない。** 感電・漏電・発火の原因となります。
	● **電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない。** 感電・ショート・発火のおそれがあります。
	● **コンセントや配線器具の定格を超える使い方や交流100V以外での使用はしない。（海外でのご使用や変圧器を用いたご使用はできません。）** 感電・故障や発熱による火災の原因になります。
	● **電源コード・電源プラグを破損するようなことはしない。（傷つけたり、加工したり、熱機器に近づけたり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったり、重い物をのせたり、束ねたりしない。）** 傷んだまま使用すると、感電・ショート・火災の原因になります。

安全上のご注意

⚠ 警告

禁止	● **2人以上が同時に使用したり、使用中に周囲の人が本体及び使用者を押したり引いたりする行為はしない。** ● **使用中に周囲に人を近づけない。** 事故やけがをするおそれがあります。
	● **立ったまま使用したり、踏み台としては使用しない。** 事故やけがをするおそれがあります。
	● **本体脚部が浮き上がるような無理な乗り方はしない。** 事故やけがをするおそれがあります。
	● **シートの後方や前方に座らない。横座りをしない。後ろ向きで座らない。** 事故やけがをするおそれがあります。
	● **ホットカーペットなどの暖房器具の上で使わない。** 火災のおそれがあります。
分解禁止	● **絶対に分解したり修理・改造はおこなわない。** 発火したり、異常動作をしてけがをするおそれがあります。
水ぬれ禁止	● **本体や操作部に水や飲み物をこぼさない。** 感電や発火のおそれがあります。
ぬれ手禁止	● **ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない。** 感電やけがをするおそれがあります。

⚠ 注意

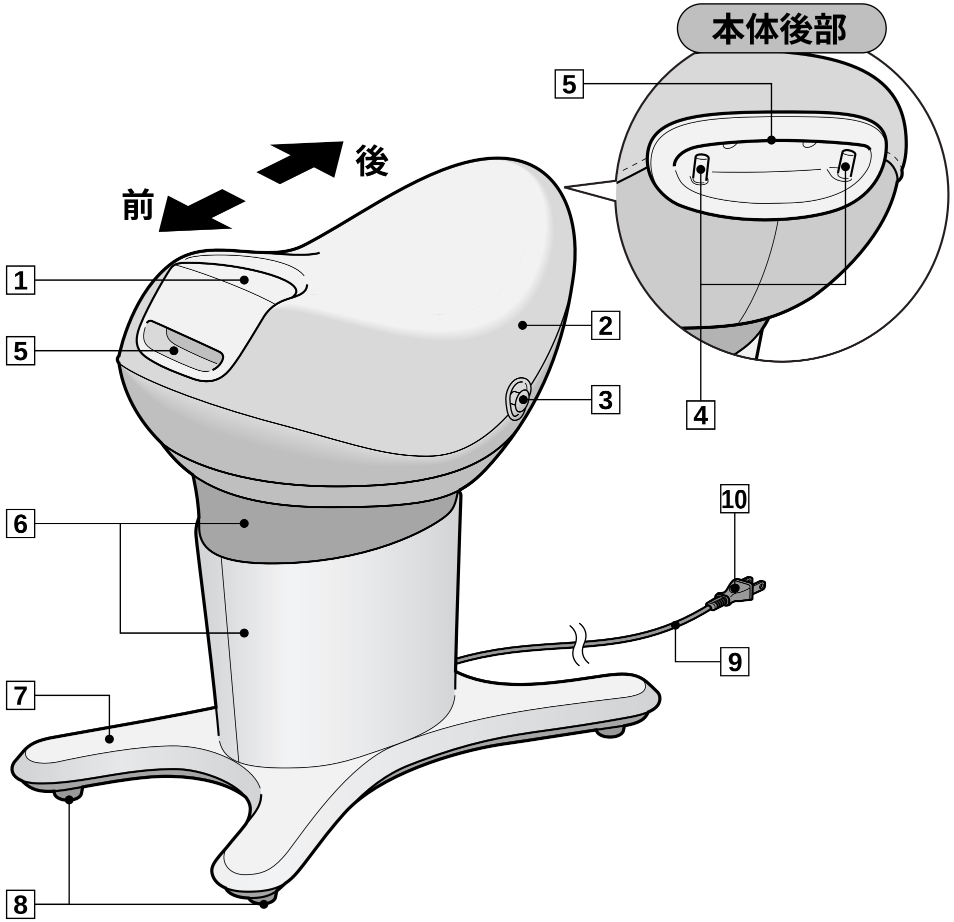
必ず守る	● **この商品は運動機器です。ご自身で健康状態を確認しながらご使用ください。** ● **加齢により体力の衰えのある人、体力に自信のない人やはじめてお使いの人は“ビギナー”コースから使用し、本体の動作にからだを慣らす。速度は急に上げないでレベル1から徐々に上げる。** 守らないとからだに負担をかけすぎたり、からだを痛める原因となります。
	● **運動は1回15分以内にする。** 長時間のご使用はからだに負担をかけすぎるおそれがあります。
	● **太ももでしっかりシートを挟み、正しい姿勢で使用する。** 守らないとシート部の摩擦によるすり傷の原因となるおそれがあります。
	● **皮膚の弱い人、うっ血しやすい人などは自分に合った無理のない速度レベルで運動する。** 守らないとうっ血やすり傷（太もも・おしり）、裂傷の原因となります。

⚠ 注意

必ず守る	● **電源プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って抜く。** 守らないと感電やショート・発火のおそれがあります。
	● **フィットネスチューブに傷や切れ目ができたら取りかえる。** 守らないと事故やけがをするおそれがあります。
	● **フィットネスチューブは必ず本体のチューブフックに確実に取り付け、グリップを握って使用する。** ● **フィットネスチューブの使用後は、必ず本体後部の収納部に引っかけて収納する。** 守らないとけがをするおそれがあります。
禁止	● **日頃、運動していない人は、いきなり激しい運動をしない。** ● **飲食後や疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、使用しない。** 健康を害するおそれがあります。
	● **喫煙・飲食など、他の行為と同時にジョーバフィットを使用しない。** ● **飲酒した後など感覚が鈍くなっているときは使用しない。** ● **運動中は周囲に人を近づけない。** ● **フィットネスチューブを必要以上に強く引っ張らない。** 事故やけがをするおそれがあります。
	● **生地の薄いズボンや半ズボンなど、素肌がシート部に触れるような服装で使用しない。** 摩擦によるすり傷の原因となります。
	● **フィットネスチューブは、無理な負荷をかけて使用しない。** からだに負担をかけすぎたり、からだを痛める原因となります。
	● **フィットネスチューブは、運動以外の目的に使用しない。** ● **フィットネスチューブのグリップに足をかけて使用しない。** ● **フィットネスチューブをからだや本体に巻きつけない。** ● **フィットネスチューブを伸ばした状態で手を離さない。** ● **使用中、不用意にフィットネスチューブを離さない。** ● **爪、指輪等でフィットネスチューブを傷つけない。** ● **フィットネスチューブを引っ張って本体を移動させない。** ● **ペット（犬、猫）を近づけない。（フィットネスチューブを噛むおそれあり）** 事故やけがをするおそれがあります。
電源プラグを抜く	● **お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜く。** 守らないと感電のおそれがあります。
	● **停電のときは直ちに電源プラグを抜く。** 守らないと復帰したとき、事故やけがをするおそれがあります。
	● **使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く。** 守らないと感電・漏電火災の原因になります。
	● **動かない場合や、異常を感じたときは使用を中止し、すぐに電源プラグを抜いて点検修理を依頼する。** 守らないと感電や発火のおそれがあります。

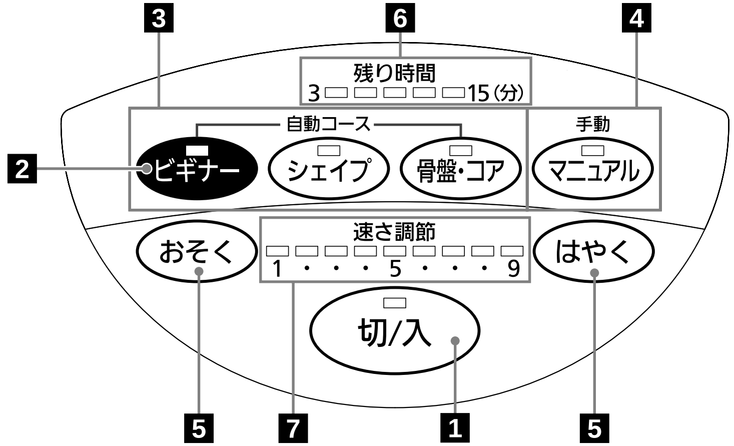
各部のなまえとはたらき

本体



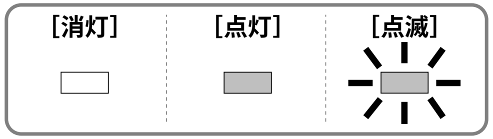
1 操作部 ▶ P.7参照	4 チューブ収納部 ●チューブ収納時に引っかける。	7 脚部
2 シート部	5 取手	8 ゴム足
3 チューブフック	6 カバー部	9 電源コード
		10 電源プラグ

操作部



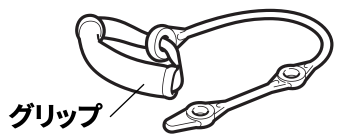
1 切/入ボタン	**3** 自動コースボタン ●プログラムされた動作を行う。 （速さ調節可能） ※ビギナーは速さ調節不可。	**5** 速さ調節ボタン ●体力に合わせて運動速度を調節できる。 ▶速度レベル表示 P.17・18参照
2 ビギナーボタン ●使い始めの方や体力に自信が無い方が使用する。	**4** マニュアル（手動）ボタン ●速さ調節可能。	**6** 残り時間表示
		7 運動速度表示

※操作パネルのランプ表示について
この説明書では、操作パネルのランプを右記のように表示しています。

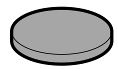


付　属　品

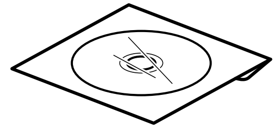
● フィットネスチューブ（2本）



● ゴム足シート（4枚）



● ジョーバビクスDVD



※フィットネスチューブについて
本体に取り付けて運動することで上半身・体幹のエクササイズを効果的に行うことができます。
フィットネスチューブを取り付けなくても運動できます。

ご使用前に

設置する

本体を持ち上げ、移動する





お願い

- 電源プラグを踏まないように移動してください。
- 本体の質量（重量）は約20kgあります。腰を痛めないよう、ゆっくり持ち上げ移動してください。
- なるべく2人以上で、持ち上げて移動してください。
- 床面のキズ防止のためゴム足の下にゴム足シートを敷いてください。（4ヶ所）

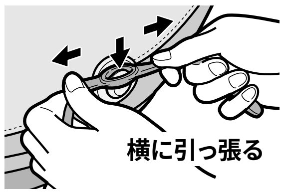
※黒いゴム面を床側に置く。

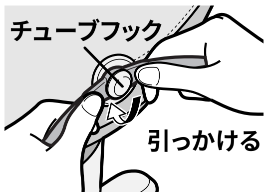
お願い

- 畳の上での使用は、畳に跡が残るおそれがありますのでご注意ください。
- 階下への騒音や振動の気になる方は市販の厚めのマットを敷いてください。
- 運動に十分なスペースが確保できる、水平なかたい床の上に設置してください。

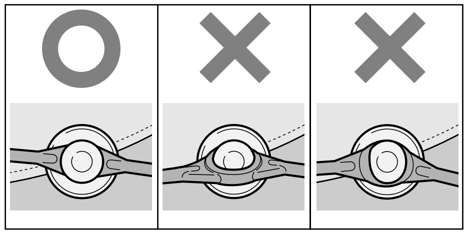
フィットネスチューブの取り付け方

※フィットネスチューブは消耗品です。（P.25参照）
※無理に伸ばしたり、暖房器具などの熱を与えるとはやく劣化します。





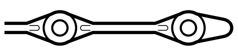
フィットネスチューブの穴を本体のチューブフックに、確実に引っかける。
※しっかりと取り付けられているか、確認してください。



⚠注意

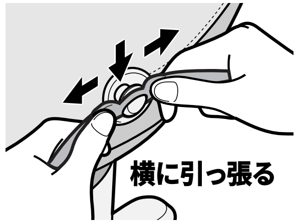
- **フィットネスチューブに傷や切れ目ができたら取りかえる。**
事故やけがをするおそれがあります。

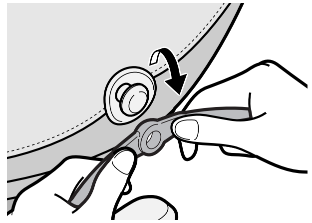
● チューブ長さ（穴）取付位置



※チューブの取付位置により張力（負荷）の強さが調節できます。

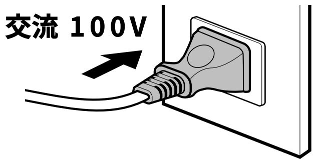
フィットネスチューブの外し方





フィットネスチューブを引っ張り、チューブフックからフィットネスチューブをはずす

運動を始める前に





1 電源プラグをコンセントに差し込む

2 準備体操をする
※付属のジョーバビクスDVDをご覧ください。

3 シートに乗る
※シートの一番深くなっている部分に座る。
※停止状態は左右どちらかに傾いています。

お願い

- 乗るときに操作部に触れないようにご注意ください。

4 フィットネスチューブをしっかり握る
※フィットネスチューブを使用しなくても運動できます。

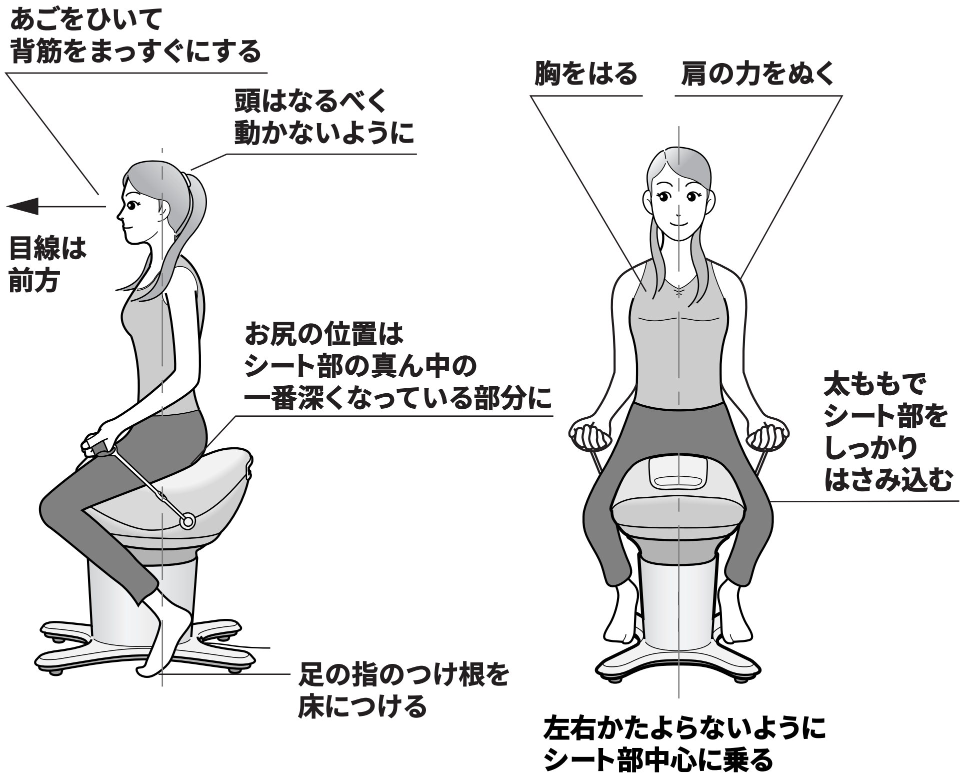
⚠警告

- **シートの後方や前方に座らない。横座りをしない。後ろ向きで座らない。**
事故やけがをするおそれがあります。

⚠注意

- **生地の薄いズボンや半ズボンなど、素肌がシート部に触れるような服装で使用しない。**
摩擦によるすり傷の原因となります。

運動時の基本姿勢（効果的な運動をするために）



次の様な姿勢で運動しないでください。



頭が前後にゆれる



猫背



反りすぎ

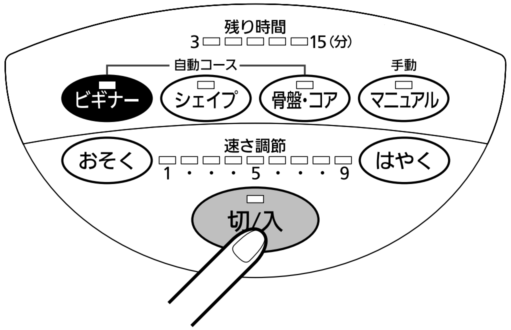
基本姿勢	足の「つま先」を 床につける	
ヒップ乗り姿勢 **ヒップ 太もも後ろ側の 運動**	足を後方へ浮かせる	
ウエスト乗り姿勢 **ウエスト お腹まわりの 運動**	足を前方に浮かせる	
骨盤・コア乗り姿勢 **骨盤まわりの エクササイズ**	足の指のつけ根を 前方につける	

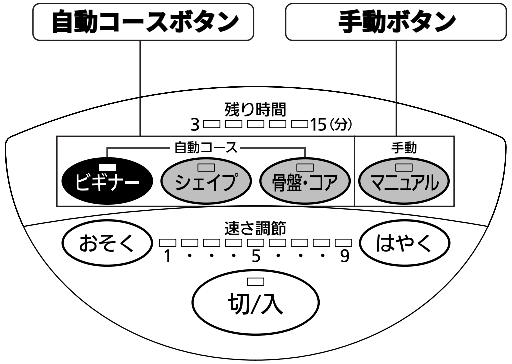
P.19～P.21の運動や、ジョーバビクスDVD収録のエクササイズを行うと効果的です。

使いかた

運動を始める

※毎日1回～2回の運動を継続することをおすすめします。
（その日の体調やご自身の体力を考えて行ってください。）





1 **（切/入）ボタンを押す**

- 押したあと、（切/入）のランプが点灯し、ビギナー、シェイプ、骨盤・コア、マニュアルのランプが点滅します。

※（切/入）を押してから約1分以内に、操作をしないと自動的に「切」になります。

2 **自動コースボタンまたは手動ボタンを押して運動する（P.13参照）**

（シェイプ）（骨盤・コア）は速度レベルが自動で切り替わります。
（速度が変わる範囲を速さ調節ボタンで調節することができます）
手動は速度レベルを調節しながら使えます。

お願い

- **はじめてお使いのときは、まず（ビギナー）をご使用ください。**

3 **約15分で自動的に停止します**
（（ビギナー）は約3分で終了）

⚠警告

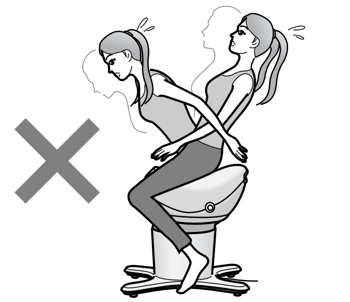
- **動作中に飛び乗ったり、飛び降りたりしない。**
  転倒によりけがのおそれがあります。
- **運動中、腰に痛み、足にしびれ、めまい、動悸など、からだに普段と異なる痛みや違和感、異常を感じたときは直ちに使用を中止する。**
  守らないと健康を害したり、けがをするおそれがあります。

⚠注意

- **加齢により体力の衰えのある人、体力に自信のない人やはじめてお使いの人は、“ ビギナー ”コースから使用し、本体の動作に体を慣らす。**
  守らないとからだに負担をかけすぎたり、からだを痛める原因となります。

お願い

- **運動中に、本体の一方向に体重がかかるような乗り方や前後、左右に揺するような乗り方はお避けください。**
  無理な乗り方をすると、本体の動作が遅くなり故障の原因になります。
- **極端に重い負荷がかかると、安全のために動作が停止する場合があります。**
  （操作部の一部のランプが点滅し、動作停止）
  その場合は、電源プラグをコンセントから抜き、30分程度してから、コンセントに差し込んでください。

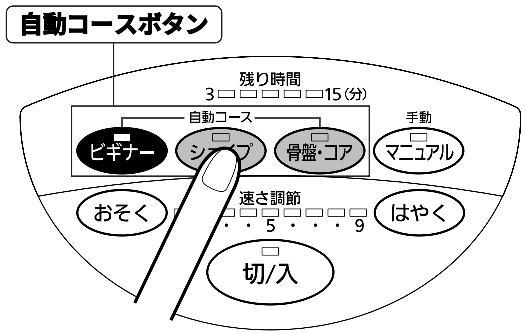


前後・左右方向に無理に体重をかける乗り方

■〈自動コース〉〈手動〉で運動します

〈自動コース〉

自動コースボタンを押すと、選択したコースのランプが点灯し動きます。



より体力増進したい方は体調に合わせて（はやく）ボタンを押して速度レベルを上げて運動してください。（（ビギナー）は速度調節できません）
（P.17・18参照）

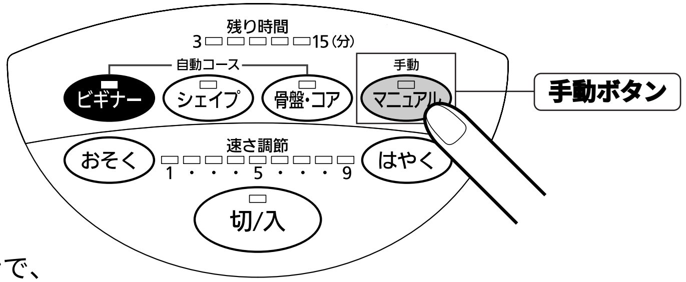
- **付属のジョーバビクスDVDを見ながら運動するとより効果的に運動できます。ジョーバビクスDVDには激しい運動もあります。十分に乗り慣れてから行うようにしてください。**

使いかた

運動を始める

〈手動〉

手動ボタンを押すとランプが点灯し、一定の速度で動きます。



速さ調節ボタンで、
自分にあった速度レベルで運動ができます。

(はやく)ボタンを押すと速度が速くなります。

(おそく)ボタンを押すと速度が遅くなります。

速度表示について…選択した速度レベルが点滅します。

⚠注意

- **速度は急に上げないでレベル1から徐々に上げる。**
  守らないとからだに負担をかけすぎたり、からだを痛める原因となります。

■残り時間表示について

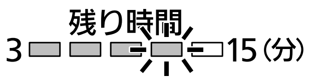
運動の残り時間を5つのランプで表示します。

①運動開始後、約3分ごとに、1つずつランプが消えていきます。

②残り時間が約1分になると、ランプが倍の速さで点滅します。

③自動コースボタンまたは手動ボタンを押し、運動を始めた後、約15分経つと自動的に停止します。
（途中でコースを変更しても、総運動時間が約15分になると自動コースの途中でも停止します。）

①

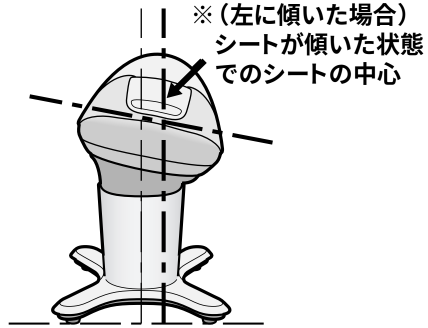


運動を一時停止する

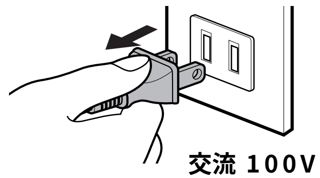
運動中にそのときの運動コースのボタンを、再度押すと一時停止します。
もう一度、運動コースボタンを押すと運動を再開します。
※一時停止後、約1分間ボタンを押さないと、(切/入)が自動的に「切」になります。

運動を終わる

停止状態は左右どちらかに傾いています。







1 (切/入)を押して運動をはじめてから、約15分で自動的に停止する

- 途中で終了したいときは、(切/入)を押してください。
- 停止位置によって、左右どちらかに傾いていたり、シート部や操作部に力を加えたとき、動くことがありますが、いずれも商品構造上発生するもので、機能等に影響はありません。

2 整理体操をする

お願い

- **運動した筋肉の緊張をほぐし、疲れを残さないためにも使用後の整理体操は必ず行うようにしてください。**

3 フィットネスチューブを収納する

4 電源プラグをコンセントから抜く

⚠注意

- **電源プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って抜く。**
  守らないと感電やショート・発火のおそれがあります。

各自動コースについて

	動作の特徴	動作仕様
ビギナー	初心者の方がジョーバフィットの動きに慣れるまでお使いいただくためのコース	**速　度**：“ おそい ” **時　間**：約3分
シェイプ	速度を低速範囲から高速範囲まで調節でき、シェイプアップやダイエットに適したコース ● 対応するジョーバビクス：ダイエットエクサ・シェイプエクサ	**速　度**：“ おそい ”から“ はやい ”（速度範囲を5段階で選べます） **時　間**：約15分
骨盤・コア	足を床につけて運動し、骨盤まわりの体のコアの筋肉のエクササイズや柔軟性向上に適したコース ● 対応するジョーバビクス：骨盤コアエクサ	**速　度**：低速範囲中心 **時　間**：約15分

※ビギナーコースをご使用中に他のコースへの変更はできません。
他のコースに変更する場合は、一旦 切/入 を押して、動作が止まり、ランプが消灯してから、再度 切/入 を押した後、ご希望のコースを選択してください。

更に効果的な運動をするために

● 付属のDVDに収録されている、ジョーバビクスを選んで行うことをおすすめします。
※ジョーバビクスは運動量が多くなるため、体力に応じて無理のない範囲で行ってください。
※収録されているジョーバビクスと実際の動作時間が若干ずれることがあります。

ジョーバビクスDVD収録内容

プログラム内容	収録時間
ダイエットエクササイズ（基本編）	約15分
ダイエットエクササイズ（応用編）	約15分
シェイプエクササイズ	約15分
骨盤コアエクササイズ（基本編）	約15分
骨盤コアエクササイズ（応用編①）	約15分
骨盤コアエクササイズ（応用編②）	約15分

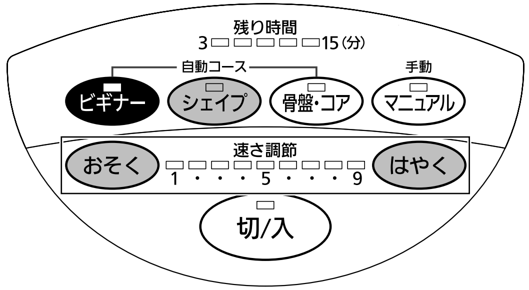
自動コースの速度レベルについて

自動コースの速度範囲は おそく 、はやく を押すごとに選んだ速度の範囲内で自動で速度が変化します。

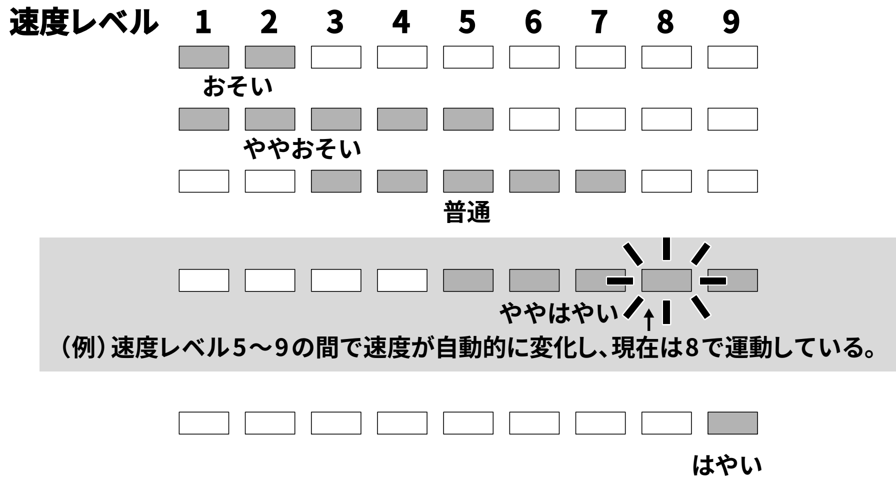
シェイプの速度レベル

おそく ボタンを1回押すごとに**おそい速度レベルの範囲**に変わります。

はやく ボタンを1回押すごとに**はやい速度レベルの範囲**に変わります。



※速度範囲を表す速度レベル表示ランプが点灯し、現在の速度を表すランプが点滅します。



■運転メニューの切り替え

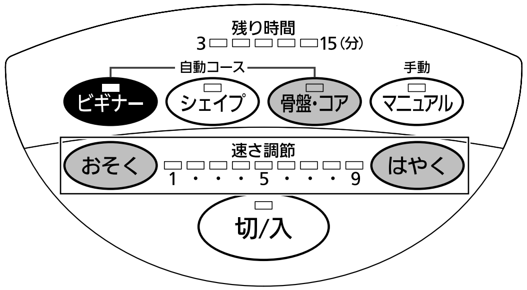
運動中に他の運動コースのボタンを押すと、運動コースを変更することができます。

自動コースの速度レベルについて

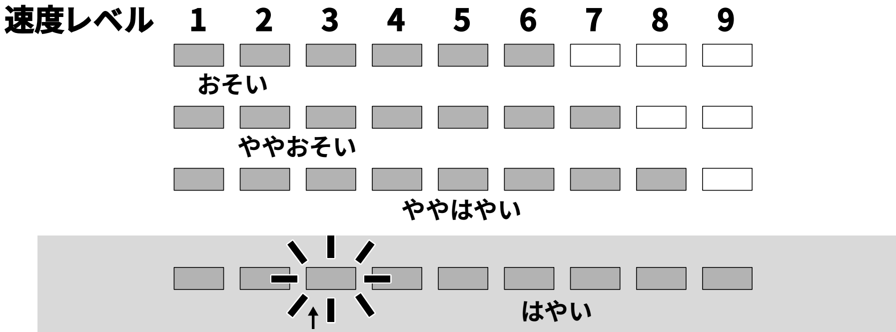
骨盤・コアの速度レベル

（おそく）ボタンを１回押すごとに
おそい速度レベルの範囲に
変わります。

（はやく）ボタンを１回押すごとに
はやい速度レベルの範囲に
変わります。



※速度範囲を表す速度レベル表示ランプが点灯し、
　現在の速度を表すランプが点滅します。



（例）速度レベル1～9の間で速度が自動的に変化し、現在は3で運動している。

※ （骨盤・コア）コースは低速（速度レベル1～6）が主体のコースです。
（はやく）ボタンを押してもすぐに速度が速くならない場合がありますが
異常ではありません。（速度の調節を行うとスタートしてから約8～10分の間で調節した最大速度に変化します。その他の時間は予めプログラムされた速度パターンで変化します。）

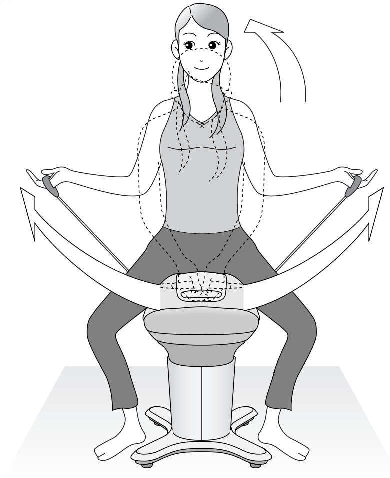
※ 速度レベル7～9を使用される場合は、速度変化が大きいため、十分乗り慣れてから速度レベルを上げるようにしてください。

からだを引き締める運動例

※体力に合わせ十分に乗り慣れてから行うようにしてください

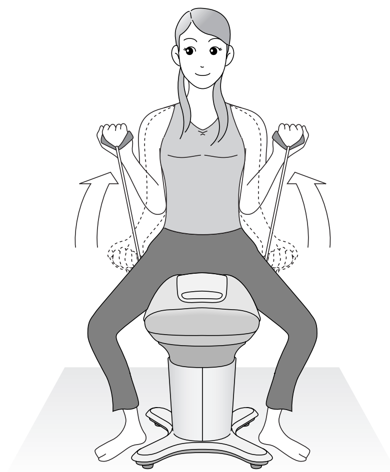
フィットネスチューブを使った

広背筋・肩の運動



胸を開き・閉じる

二の腕の運動



肘を曲げ・伸ばす

使いかた

使いかた

からだを引き締める運動例

※体力に合わせ十分に乗り慣れてから行うようにしてください
※周囲に人がいないか、十分に注意して運動してください

フィットネスチューブを使った

二の腕と背筋の運動



腕を後方に持ち上げる

わき腹の運動

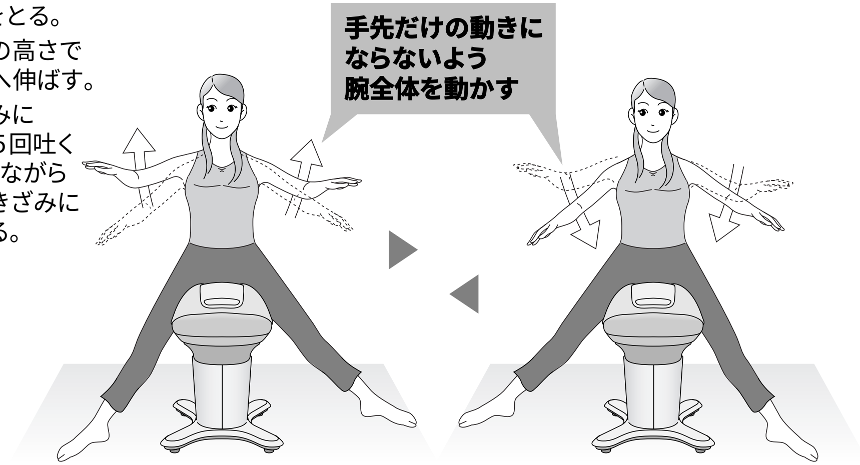
※足を床に必ず
つけてください。



体を左右横に倒しながら
腕を体側に沿って
持ち上げる

腹筋の運動　おすすめ速度 6〜9

①ウエスト乗り姿勢
（P.11）をとる。
②両腕を肩の高さで
斜め前方へ伸ばす。
③息を小刻みに
5回吸う、5回吐く
をくり返しながら
両腕を小きざみに
上下に振る。



ヒップの運動　おすすめ速度 5

①骨盤・コア乗り姿勢
（P.11）をとる。
②本体の動きに合わせ
片方の脚を前後に
スイングさせる。
③反対の脚も同様に
運動する。



本体が後に動作するとき　本体が前へ動作するとき

使いかた

使いかた

からだをほぐす運動例

※体力に合わせ十分に乗り慣れてから行うようにしてください

骨盤の前後傾斜　おすすめ速度 3

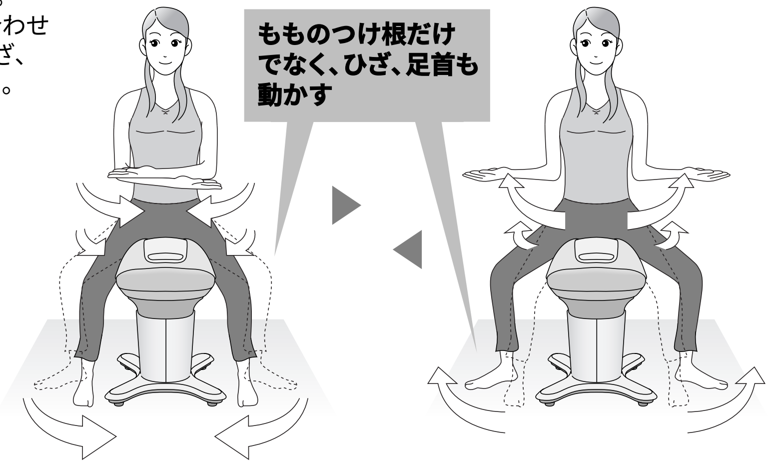
①骨盤・コア乗り姿勢（P.11）をとる。
②両手は太ももの上に置く。
③本体の動きに合わせ骨盤と背中をまるめたり伸ばしたりする。



本体が後に動作するとき　　本体が前へ動作するとき

肩肘と股関節の運動　おすすめ速度 2

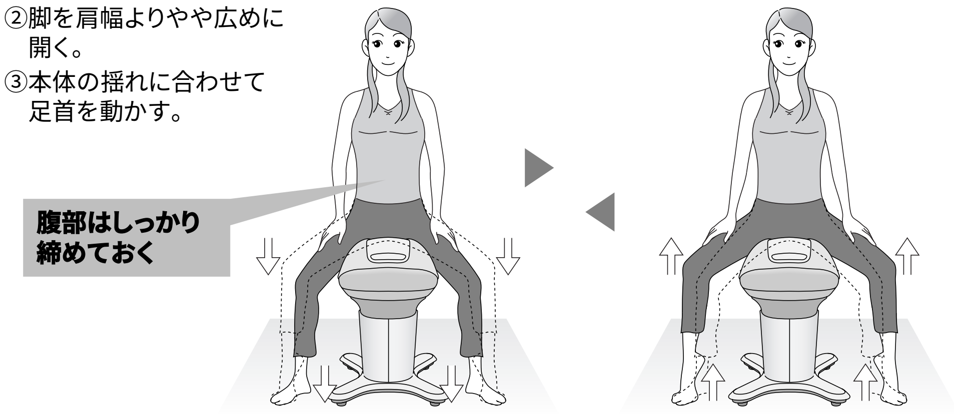
①骨盤・コア乗り姿勢（P.11）をとる。
本体の動きに合わせ脚のつけ根、ひざ、足首を開閉する。



本体が後に動作するとき　　本体が前へ動作するとき

足首の運動　おすすめ速度 5

①骨盤・コア乗り姿勢（P.11）をとる。
②脚を肩幅よりやや広めに開く。
③本体の揺れに合わせて足首を動かす。



本体が後に動作するとき　　本体が前へ動作するとき

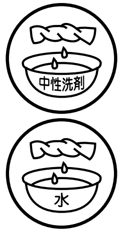
お手入れのしかた

⚠注意

- **お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜く。**
  守らないと感電のおそれがあります。

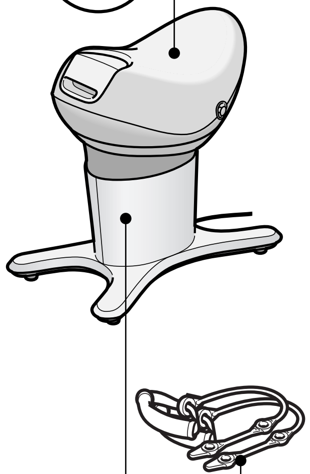
合成皮革部分

柔らかい乾いた布でふく



- 市販のレザーお手入れ用品（化学ぞうきん、薬品など）は使用しないでください。
  合成皮革が変質するおそれがあります。
- 汚れがひどい場合は、以下の手順でふきとってください。
  ①水または中性洗剤をぬるま湯で3～5％位にうすめたものに、柔らかい布をひたし、よくしぼる。
  ②表面をたたくようにふく。
  ③水を含ませた布をよくしぼってから、洗浄液をふきとる。
  ④柔らかい乾いた布でふく。
  ⑤自然乾燥させる。
- 汚れが落ちにくい場合は、市販の「メラミンフォーム材質のスポンジ」で同様に中性洗剤を含ませふき取ってください。
- ドライヤーなどで急激に乾燥させないでください。
- 合成皮革部に色が移ることがありますので、<u>ジーンズや色柄ものなど、色落ちしやすい衣類でのご使用は避けてください。</u>
- 変色の原因になりますのでビニール製品などを長時間接触させないでください。
- 金タワシや研磨剤入りのスポンジのご使用は避けてください。
- シンナーやベンジン、アルコールは絶対使用しないでください。





プラスチック・フィットネスチューブ部分

①中性洗剤を含ませた布をよくしぼってからふく

- 金タワシや研磨剤入りのスポンジのご使用は避けてください。
- シンナーやベンジン、アルコールは絶対使用しないでください。



②仕上げに水を含ませた布をよくしぼってからふく

- 操作部をお手入れする際は、特によくしぼってからふくようにしてください。

③自然乾燥させる

補修部品について

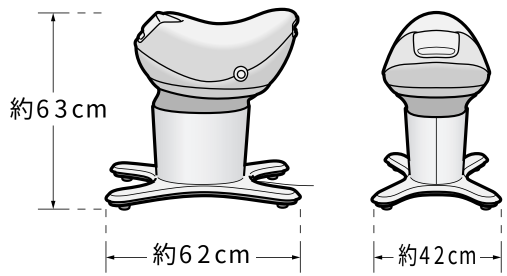
快適な運動を行っていただくために、フィットネスチューブに、傷や切れ目ができたり、伸縮性が下がってきた場合は、交換されることをおすすめします。
（フィットネスチューブのタグに使用開始年月を記入し、交換の目安にご活用ください。）



交換時期の目安：約1年（1日30分使用した場合）
※1日の使用時間、運動内容や使用環境により短くなる事があります。

- **フィットネスチューブは、補修部品扱いです。**
  お買上げの販売店またはナショナル・パナソニックの製品を扱っている販売店で購入してください。
  本体の色に合わせて、ご購入ください。（1本入り）
  品番：EUJA10C7827N（アイボリー）
  　　　EUJA10T7827N（ダークブラウン）
  希望小売価格：1,470円（税込）

定格・仕様

品番	EU-JA10
電源	AC100V・50/60Hz
消費電力	90W
質量（重量）	約20kg
適応身長の目安	約150cm～180cm
最大適応体重	約100kg
外形寸法	 約63cm 約62cm 約42cm
自動コース	3種類（ビギナー、シェイプ、骨盤・コア）
速度調節	手動 9段階
付属品	フィットネスチューブ（2本）・ゴム足シート（4枚）・ジョーバビクスDVD

※電気料金：1日15分、2回/1日使用して1ヶ月約30円。
新電力料金目安単価22円/kWh（税込）で計算。待機時消費電力分含まず。

お知らせ・お手入れ

故障かな？と思ったら

症　状	点検のしかた	処　置	参照
切/入ボタンを押してもスタートしない。	●電源プラグがコンセントにしっかりと接続されていますか。	●電源プラグをコンセントにしっかりと接続してください。	P9
本体動作が停止し、速度レベルランプ（左側から1〜3個目）のいずれかが点灯し、残り時間ランプとその他の速度レベルランプが点滅した場合	●使い方（重い負荷がかかる、あるいは、連続して15分以上使用している）により、停止した可能性があります。	●電源プラグをコンセントから抜き、30分程度してから、コンセントに差し込んでください。	P13
本体の動作が早くなったり遅くなったりする。	●本体の一方向に体重がかかるような乗り方をしていませんか。	●基本姿勢を参考に乗ってください。	P10〜11
シート部の左右の傾きが異なっているように感じる。	●本体の一方向に体重がかかるような乗り方をしていませんか。シート中央部に座れていますか。左右の動作に違和感はありませんか。	●基本姿勢を参考に乗ってください。 ●P.26「動作中に体感される左右傾きの違いについて」も参照ください。	
停止時シートが傾く。		●シートが8の字に動く構造上、やむをえず発生するもので機能等に影響はありません。	
動作中、音がする。		●構造上やむをえず発生するもので機能等に影響はありません。 ●P.26「動作中発生する音について」も参照ください。	
動作中、周期的に異音がする。		→ ただちに使用を中止する	
おしりが痛い。		●基本姿勢（P.10参照）をご確認のうえ、慣れるまで速度レベルをおそくし、自分のからだの状態に合わせて使用してください。痛みが激しい場合は使用をやめてください。	
乗り物酔いの症状がでた。		●基本姿勢（P.10参照）をご確認のうえ、慣れるまでは速度レベルをおそくし、時間を短くしてください。	

点検後なお異常がある → **ただちに使用を中止する**

お願い

● このような場合、事故防止のため必ず販売店または「修理ご相談センター」にご相談ください。

⚠警告

● **絶対に分解したり、修理・改造は行わない。**
発火したり、異常動作してけがをしたりするおそれがあります。

動作中発生する音について

動作中に下記のような動作音がしますが、構造上発生するもので異常ではありません。
- ●前後左右の8の字動作中、前後の位置で発生する動作音（コツコツ音）
- ●着座時や動作中の音（ギュッギュッ音）

動作中に体感される左右傾きの違いについて

動作中に左右の傾きを体感される場合がありますが、本体の傾きの違いで感じるものではありません。左右の筋力の差によるもので、体力にあった速度レベルよりもはやくされると体感される現象です。
速度レベルを“ おそく ”し、違和感のない速度レベルでお使いください。

愛情点検　長年ご使用の乗馬フィットネス機器の点検を！

こんな症状はありませんか？		
	●電源コードを動かしたときに電気が入ったり、切れたりしませんか。 ●本体・電源プラグ・電源コードがさわれないほど熱くなっていませんか。 ●電源コードにキズはありませんか。 ●異常なにおい（焦げるような）や音が出ていませんか。 ●触ると電気（ビリビリ）を感じることはありませんか。	▶ このような症状のときは、事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご相談ください。